

«Psy-Flex»
Ερωτηματολόγιο

Οδηγίες: Οι πιο κάτω ερωτήσεις αναφέρονται στις εμπειρίες που είχες τις τελευταίες 7 ημέρες.

1. Ακόμα και αν είμαι αλλού με τις σκέψεις μου, στις σημαντικές στιγμές μπορώ να εστιάσω στο τι συμβαίνει εκείνη τη στιγμή.

Πολύ συχνά	Συχνά	Μερικές στιγμές ναι, μερικές όχι	Σπάνια	Πολύ σπάνια
⑤	④	③	②	①

2. Αν χρειαστεί, αφήνω δυσάρεστες σκέψεις και εμπειρίες να εμφανίζονται χωρίς να προσπαθώ να τις ξεφορτωθώ αμέσως.

Πολύ συχνά	Συχνά	Μερικές στιγμές ναι, μερικές όχι	Σπάνια	Πολύ σπάνια
⑤	④	③	②	①

3. Μπορώ να βλέπω τις σκέψεις από απόσταση, χωρίς να τις αφήνω να με ελέγχουν.

Πολύ συχνά	Συχνά	Μερικές στιγμές ναι, μερικές όχι	Σπάνια	Πολύ σπάνια
⑤	④	③	②	①

4. Ακόμα και αν οι σκέψεις και εμπειρίες μου με αναστατώνουν, μπορώ να παρατηρήσω μέσα μου ένα αίσθημα σταθερότητας και ηρεμίας.

Πολύ συχνά	Συχνά	Μερικές στιγμές ναι, μερικές όχι	Σπάνια	Πολύ σπάνια
⑤	④	③	②	①

5. Μπορώ να προσδιορίσω τι είναι σημαντικό για μένα και να αποφασίσω πού θέλω να επενδύσω την ενέργειά μου.

Πολύ συχνά	Συχνά	Μερικές στιγμές ναι, μερικές όχι	Σπάνια	Πολύ σπάνια
⑤	④	③	②	①

6. Συμμετέχω πλήρως στα πράγματα που είναι σημαντικά, χρήσιμα ή έχουν μεγάλο νόημα για μένα.

Πολύ συχνά	Συχνά	Μερικές στιγμές ναι, μερικές όχι	Σπάνια	Πολύ σπάνια
⑤	④	③	②	①

«Psy-Flex» Instruction sheet

Gloster, A. T., Block, V. J., Klotsche, J., Villanueva, J., Rinner, M. T. B., Benoy, C., Walter, M., Karekla, M., Bader, K. (2021). Psy-Flex: A contextually sensitive measure of psychological flexibility. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 22, 13-23. <https://doi.org/10.1016/J.JCBS.2021.09.001>

1. Είμαι παρών

Ακόμα και αν είμαι αλλού με τις σκέψεις μου, στις σημαντικές στιγμές μπορώ να εστιάσω στο τί συμβαίνει εκείνη τη στιγμή.

Πολύ συχνά	Συχνά	Μερικές στιγμές ναι, μερικές όχι	Σπάνια	Πολύ σπάνια
⑤	④	③	②	①

2. Είμαι ανοικτός/η σε εμπειρίες

Αν χρειαστεί, αφήνω δυσάρεστες σκέψεις και εμπειρίες να εμφανίζονται χωρίς να προσπαθώ να τις ξεφορτωθώ αμέσως.

Πολύ συχνά	Συχνά	Μερικές στιγμές ναι, μερικές όχι	Σπάνια	Πολύ σπάνια
⑤	④	③	②	①

3. Αφήνω τις σκέψεις να υπάρχουν.

Μπορώ να βλέπω τις σκέψεις από απόσταση, χωρίς να τις αφήνω να με ελέγχουν.

Πολύ συχνά	Συχνά	Μερικές στιγμές ναι, μερικές όχι	Σπάνια	Πολύ σπάνια
⑤	④	③	②	①

4. Σταθερός εαυτός

Ακόμα και αν οι σκέψεις και εμπειρίες μου με αναστατώνουν, μπορώ να παρατηρήσω μέσα μου ένα αίσθημα σταθερότητας και ηρεμίας.

Πολύ συχνά	Συχνά	Μερικές στιγμές ναι, μερικές όχι	Σπάνια	Πολύ σπάνια
⑤	④	③	②	①

5. Επίγνωση των αξιών μου

Μπορώ να προσδιορίσω τί είναι σημαντικό για μένα και να αποφασίσω πού θέλω να επενδύσω την ενέργειά μου.

Πολύ συχνά	Συχνά	Μερικές στιγμές ναι, μερικές όχι	Σπάνια	Πολύ σπάνια
⑤	④	③	②	①

6. Είμαι δεσμευμένος/η

Συμμετέχω πλήρως στα πράγματα που είναι σημαντικά, χρήσιμα ή έχουν μεγάλο νόημα για μένα.

Πολύ συχνά	Συχνά	Μερικές στιγμές ναι, μερικές όχι	Σπάνια	Πολύ σπάνια
⑤	④	③	②	①

Scoring instructions: Sum all 6 answers. The higher the sum, the higher the psychological flexibility.

Greek version by: Michaela Paraskeva-Siamata, Marianna Zacharia, Maria Karekla & Angelos Kassianos (send feedback to: mkarekla@ucy.ac.cy). Updated 10/2021.

Latest Greek validation study: Paraskeva-Siamata, M., Spyridou, G., Gloster, A., & Karekla, M., (2018, July). Psyflex: Validation of a new psychological flexibility measure in a Greek-Cypriot sample. Poster presented at the Association of Contextual Behavior Science annual world conference, Montreal, Canada.